

今回は、社内で一緒に頑張られて成功したお二人のお話を伺います。

関 減量成功おめでとうございます！お二人合わせて8.7kgのダイエットに成功されましたね。ダイエットのスイッチが入ったきっかけを教えてください。

仲野 『はらすま』そのものです。やらなくちゃと思っていた時に、保健指導を受けて『はらすま』を紹介されました。

兼平 健診かな？ヤバいって思いました。その時から痩せなきゃという気持ちはありましたので、関さんの面接を受けて、すんなり始めることが出来ました。

関 成功要因はなんですか？

仲野 体重を毎日測ることですね。グラフになっているので、体重が増えると、これではいけないと思って気をつけますから。

兼平 自分に合った目標体重に設定するということですね。やみくもに始めても終りがなければ、目標があればそこに向かって頑張れます。

記録体験指導者 ミナリテック 兼平 仲野 / テック 雅彦 さん (51歳) 喜之 さん (41歳)

関 やはり体重を気にすることは大前提なんですね。

兼平 そうですね。俺なんて体重計すらなかったのだから『はらすま』のために買ったくらいだもん。

仲野 私も買い直しました。**兼平・仲野** やはり体重計はデジタルがオススメですね。今は5千円も出せば体脂肪も測れるいい体重計が買えますよ！

関 なるほど。新しい体重計が、モチベーションを高めてくれたのですね。

関 日々の食生活は変わりましたか？

兼平 毎日飲んでいたお酒を休日だけにしました。おつまみの量は、特別意識はしていません。お酒の量が減ったからおつまみの量も減ったんだろうね。以前は、飲まない日もノンアルコールとかノンカロリーのお酒を飲んでいただけで、それもやめて黒ウーロン茶とかそういうものになっています。青汁も飲むようにして、牛乳で割って乳製品も摂ったり。

関 仲野さんはいかがですか？

仲野 とにかくご飯の量を減らしました。3食全です。おかずではなくてご飯！最初は辛くて、夜は眠れないかもって思ったけれど、慣れますね。1ヶ月くらい経てば、だんだん慣れてきます。運動はウォーキングをしていますよ。

関 お二人ともきっかけはダイエットでしたが、他のことにも挑戦する意欲がわいてきたようですね。ダイエットのみならず生活習慣改善もしっかりとできており、素晴らしいです☆

最後に、これからはらすまを始める方にメッセージをお願いします。

兼平・仲野 結局は自分の体のことです。自分で変えなきゃ変わりません！！

ミナリテック 仲野さんと関保健師



【関保健師】ミナリテックのお二人は、それぞれに素晴らしい結果を残すことができました。2人に共通しているのは、「自分に厳しく」という点。「自分の体は自分で変えるしかない」と口をそろえておっしゃっていました。半年という短い期間ではありましたが、きちんと自分の体と向き合うことができたのです。そして、なにより素晴らしいのは、健康意識が高まったことで、目標を複数持つようになったこと。兼平さんは「お酒の量」が目標でしたが、最終的には食事内容まで見直しています。仲野さんは、「ウォーキング」が目標でしたが、食事量を見直しています。このように前向きに行動することが成功の秘訣なのかもしれませんね♪お二人とも本当におめでとうございます☆